

● △ ×	基準書	実施日	年	月	日	曜日	:
	● 入場	名前					
	執り弓の姿勢をしっかりとする						
	損の角度、上体を10cm屈する						
	礼の角度は45度、本座より三步入場						
	入場歩数四歩以上、三步未満の場合は減点	得点 評定					
	目線は伏し目に3m先をみる	1射目					
	フラフラしない						
	● 足踏み	2射目					
	的を見て左足を的に向かって半歩踏み開き、右足を一旦左足に引き付け、右に一足で扇形に踏み開く						
	足元を見ない事、見た場合減点	3射目					
	足の角度は60度の扇形（角度不整合は減点）						
	足を開く間隔は自己の矢束（狭い場合は減点）	4射目					
	● 胴造り						
	しっかりと腰を据え、三重十文字を揃える。総体の重心が腰の中央におき、胴が安定していること	計					
	姿勢が悪い場合は減点						
	弓の本弰を左ひざ頭に置き、右手は右腰に構える	1射目					
	弓の本弰が股の間に入る、浮いている場合は減点						
	● 弓構え	2射目					
	取懸けでしっかりと矢筈をつまんでいること						
	手の内は軽く握り、中指、薬指、小指が揃い、親指が伸び、中指の上に据え置かれた状態	3射目					
	物見をしっかりと定める（左手から矢先を観る）						
	● 打起こし	4射目					
	右ひじを動かしてはならない						
	左手（弓手）のみを押し開き、両拳を打起こす	合計□					
	● 引分け	得点 評定					
	左右均等に引分け、右手は頬に付ける	1射目					
	頬から離れない様にする	2射目					
	● 会	3射目					
	引分けの延長を意識し、左右に伸びあう。	4射目					
	引分けから会にかけて、左手の手首は動かさない						
	手首の入れすぎ、控えすぎに注意						
	右ひじが身体より前に出過ぎない。						
	右手と右ひじが平行になる様にする。						
	伸び合いを意識し、離れの時期を定める						
	会5秒、短い場合は減点						
	● 離れ	計					
	左手を振り込まない、右手が頬から離れない						
	● 残心	1射目					
	矢を放った後の型を保持する						
	目安3秒、残心が取れない場合は減点	2射目					
	● 弓倒し						
	右ひじ、左ひじより手が後ろに回らないこと	3射目					
	● 退場						
	右足、左足を身体を中心に揃え、退場する	4射目					
	● その他						
	皆中であること	合計□					
	表情の変化、発声は減点または失格						
	的に跳ね返された矢は失中						
	● 好ましい服装	高得点					
	動きやす服装、Tシャツ等（長袖または半袖） ・ 靴はスニーカーまたは足首が固定できるサンダル						
	● 禁止の服装	合計点					
	膝が出る短パン ・ スカート ・ ヒールの高い靴やサンダル ・ タンクトップ ・ ボタンのある上衣						